

СОГЛАСОВАНО

Директор ДС №
Ф.И.О

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ООО "Московский школьник"
Калитин А.

МЕНЮ

За счет бюджета города Москвы
12 июля 2017 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 1 с 3-7					
Каша жидкая на молоке (манная)					
6,559	7,16	30,749	213,678	180	Крупа Манная, Молоко, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль
Чай с лимоном					
0,04		10,11	40,62	200	Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон
Масло коровьесладкосливочное несоленое					
0,08	8,25	0,08	74,89	10	
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Завтрак 2 с 3-7					
Фрукты и ягоды свежие (Яблоко)					
0,32	0,32	7,84	35,52	80	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Обед с 3-7					
Сельдь с луком					
7,37	6	1,33	88,782	60	Сельдь сл/с, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Масло растительное
Рассольник домашний на мясном бульоне					
3,68	3,981	11,55	96,748	190	Капуста белокочанная свежая очищенная п/ф, Картофель свежий, Морковь свежая очищенная п/ф, Лук репчатый свежий очищенный п/ф, Огурцы консервированные без уксуса (без учета заливки), Масло сливочное, Соль, Сметана
Говядина отварная					
2,88	2,48		33,852	10	Говядина тазобедренная часть п/ф, Соль
Печень по-строгановски					
10,45	7,42	2,92	118,587	70	Печень говяжья с/м, Томат-паста, Сметана, Соль, Масло сливочное, Мука пшеничная, Соль
Каша гречневая рассыпчатая					
5,06	4,29	22,85	150,24	120	Крупа Гречневая, Соль, Масло сливочное
Компот из плодов сухих					
0,28	0,06	27,88	113,14	200	Изюм, Чернослив, Сахар-песок, Лимонная кислота
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	
Хлеб ржано-пшеничной					
1,32	0,22	8,2	40,06	20	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Полдник с 3-7					
Пудинг из творога запеченный					
16,82	10,29	16,77	226,93	100	Творог 9%, Крупа Манная, Сахар-песок, Яйцо диетическое, Соль, Масло сливочное, Ванилин, Сухари панировочные, Сметана
Печенье					
				20	
Ряженка					
6,24	4	6,72	87,84	160	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Ужин 1 с 3-7					
Шницель рубленый куриный					
11,21	10,86	4,01	158,64	50	Мясо кур (п/ф бедро, голень, грудка) с/м, Молоко, Яйцо диетическое, Соль, Сухари панировочные, Масло растительное
Свекла тушеная					
3,17	5,99	16,819	133,866	180	Свекла свежая очищенная п/ф, Масло сливочное, Сметана, Соль
Напиток смородина					
0,12	0,04	16,86	68,36	200	Смородина черная б/з, Сахар-песок
Хлеб из муки пшеничной первого сорта					
1,6	0,6	10	51,8	20	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
Вода питьевая детская (на весь день) с 3-7					
				200	

Примечание: По желанию родителей на полдник может выдаваться "Чай с сахаром"